

自転車点検・整備チェック項目	
◆ブレーキ	◆装備品
ブレーキシュー摩耗	ベル
取付位置	前ライト
ブレーキワイヤー	後ライトまたは反射板
効き具合	ライトの点灯
◆変速ギア	◆その他
フロント変速	フレーム破損・クラック
リア変速	ハンドル固定
変速ワイヤー	ステム固定
◆タイヤ・ホイール	ヘッドのガタ
タイヤ摩耗	サドル固定
タイヤ損傷・劣化	ペダルのガタ
ホイールの振れ・ガタ	クリートの摩耗
スポークテンション	各ボルトの増し締め
クイックレバーの固定	注油（チェーン・メカ等）

※以上の大会規則を守らず、大会係員からの警告を受けても改善されない場合は参加を取り止めていただきます。